NORGE
SEAFOOD AUS NORWEGEN

Leckere Rezeptideen mit Fisch aus Norwegen.

Lust auf Lachs.

Informationen und Rezepte
finden Sie unter
www.norwegenfisch.de

NORGE
SEAFOOD AUS NORWEGEN

Jeden Tag etwas Leckeres auf den Tisch zu zaubern ist gar nicht so einfach? Doch, ist es.

Hier ist unser Rezepttipp für echte Feinschmecker und Genießer: Lachs aus Norwegen. Seine Qualität, seine Frische und sein einzigartiger Geschmack machen ihn in jeder Küche zu einem kulinarischen Multitalent.

Und was kochen Sie heute?

Ganz gleich, ob gegrillt oder geräuchert, klassisch oder exotisch, im Ofen oder im Mantel, zum Frühstück oder zum Fest: Norwegischer Lachs eignet sich zu fast jeder Gelegenheit und lässt sich dabei ganz einfach zubereiten.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten unsere köstlichen Schlemmer-Rezepte. Und halten Sie am besten gleich Schürze und Kochlöffel bereit, denn Sie werden begeistert sein von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des norwegischen Lachses. Und Ihre Familie auch. Schließlich ist Lachs nicht nur unglaublich lecker, sondern auch extrem vielseitig.

Lachs aus Norwegen:
Ihr Rezept für erlesene Geschmackserlebnisse.

Wir wünschen guten Appetit.

Norwegischer Lachs mit Gorgonzola-Tomaten

Zutaten für 4 Personen:
8 norwegische Lachsfilets à 75 g
2 EL Zitronensaft
Salz
grober Pfeffer
2 EL Öl
4 große Fleischtomaten
100 g Gorgonzola mit Mascarpone

Zubereitung:
1. Abgespülte und trockengetupfte Lachsscheiben mit Zitronensaft beträufeln, mit Öl bestreichen.
2. Tomaten waschen, trockenreiben, Stielansätze entfernen. Kreuzweise tief einschneiden und die Frucht auseinander drücken. Gorgonzola in die Tomaten drücken.
3. Fisch in eine flache Form legen, Tomaten danebensetzen und im vorgeheizten Grill ca. 10 Min. grillen. Den Fisch einmal wenden.

Mit Petersilie garniert servieren.

Lachssuppe „Bergen"

Zutaten für 4 Personen:
250 g norwegisches Lachsfilet
250 g Räucherlachs am Stück
2 Möhren
1 Stonge Lauch
1/2 Sellerieknolle
3/4 l Fleischbrühe
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
1. Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen, in Scheiben bzw. Ringe schneiden und in der Brühe garen.
2. Den frischen Lachs waschen, trockentupfen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und hinzugeben, 5–7 Min. garen.
3. Den Räucherlachs in Streifen schneiden, evtl. vorhandene Gräten entfernen und noch 5 Min. in der Brühe ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocadosalat mit norwegischem Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen:
8 Scheiben norwegischer Räucherlachs à 40 g
1 Mango
1 großer Boskop
2 Avocados à 250 g, nicht zu reif
2–3 EL Zitronensaft
1 EL Essig
Salz, Cayennepfeffer
2 EL Öl
1/2 Bund Schnittlauch
glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:
1. Mango schälen und vom Stein schneiden. Apfel schälen, halbieren und entkernen. Avocados schälen, der Länge nach halbieren, die Steine herauslösen. Avocados in Scheiben schneiden.
2. Die Früchte in feine Streifen schneiden und alles mit Zitronensaft beträufeln.
3. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl untermischen. Sauce über die Fruchtstreifen geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter-mischen.
4. Den Räucherlachs mit den Mango-, Apfel- und Avocadostreifen auf 4 Tellern anrichten. Mit Petersilien-blättchen garnieren.

Pasta mit norwegischem Lachs

Zutaten für 1 Person:
100 g norwegisches Lachsfilet
25 g Räucherlachs, in dünnen Scheiben
1 kleine Schalotte
1 Messerspitze Butter
125 ml Milch
3–4 TL heller Saucenbinder
2–3 TL Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
75 g Brokkoli
1 Frühlingszwiebel
1 TL Öl
etwas Zitronensaft
80 g Penne

Zubereitung:
1. Butter erhitzen, Schalotte würfeln und andünsten.
2. Milch angießen und aufkochen. Saucenbinder einstreuen und auf-kochen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten.
3. Brokkoli säubern, in Salzwasser 4–5 Min. garen. Abgießen. Frühlingszwiebel säubern, in Streifen schneiden. Lachsfilet klein schneiden.
4. Öl erhitzen, Lachs mit Zitronensaft beträufeln, 2–3 Min. garen, wenden. Räucherlachs in Streifen schneiden.
5. Penne al dente kochen. Zuletzt Frühlingszwiebelstreifen dazugeben. Abgießen. Pasta mit Zutaten und Sauce mischen und sofort anrichten.

Norwegischer Lachs mit feinem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:
4 Portionen frisches Lachsfilet aus Norwegen à 150 g
250 g grüner Spargel
200 g Zuckerschoten
250 g Bundmöhren
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
Kerbelblättchen zum Garnieren

Zubereitung:
1. Gemüse putzen bzw. schälen und abspülen. Spargel in 2–3 cm lange Stücke, Möhren klein schneiden. Gemüse getrennt in Salzwasser bissfest garen (Spargel und Möhren: 3–4 Min., Zuckerschoten: 1 Min.).
2. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin pro Seite 2–3 Min. braten.
3. Butter erhitzen. Gemüse abgießen. Gemüse mit den Zitronenraspeln in der Butter schwenken. Zusammen mit dem Lachsfilet und dem Gemüse anrichten. Mit Kerbel garniert servieren.

Dazu feine Bandnudeln reichen.

Norwegischer Lachs mit Kiwi-Wasabi-Sauce

Zutaten für 4 Personen:
4 Portionen frisches norwegisches Lachsfilet à 150 g (ohne Haut und Gräten)
150 g thailändischer Duftreis
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund frischer Koriander
1–2 TL Wasabipulver
2 TL fein abgeriebene Limettenschale
1 EL Öl
1 EL Sesam
1 EL Kokosraspel
einige Minzblättchen
2 Kakifrüchte, 2 Kiwis
2 TL Butter

Zubereitung:
1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Koriander spülen und Blätter abzupfen. Kiwis mit der Hälfte der Korianderblätter und dem Wasabi pürieren. Limettenschale unterrühren und mit Salz abschmecken.
3. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen. Lachs darin pro Seite 3–4 Min. braten. In den letzten Sekunden Sesam und die restlichen Korianderblättchen hinzufügen, die Lachsschnitten kurz wenden. Warm halten.
4. Kokosraspel rösten. Mit den Minzblättchen unter den Reis mischen. Kakifrüchte abspülen und in Scheiben schneiden. Butter erhitzen. Kakis darin kurz anbraten. Alles zusammen anrichten.

Lachs mit Spargel und leichter Sauce hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

Für den Spargel
1 kg grüner und weißer Spargel
1 TL Butter
1 TL Zucker, Salz

Für die Sauce
1 unbehandelte Zitrone
125 g Butter
125 g Dickmilch, 1 Ei
Salz, weißer Pfeffer
1 Schächtelchen Kresse

Für den Lachs
8 Scheiben norwegischer Lachs (à 75 g)
1 EL Mehl
2 EL Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Vom Spargel die Enden abschneiden, nur weißen Spargel schälen.
2. Butter, Zucker, Salz und Spargel in kochendes Wasser geben, bei mittlerer Hitze weiterkochen.
3. Zitronenschale mit einem Zester abziehen. Saft auspressen. Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Dickmilch, Ei, Salz und Pfeffer in einem Mixer gut verrühren. Die Butter bei laufendem Gerät dazugeben.
4. Sauce im Wasserbad bei schwacher Hitze aufschlagen und andicken lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.
5. Lachs abspülen, trockentupfen, leicht in Mehl wenden, überschüssiges abklopfen.
6. Lachs in heißer Butter von jeder Seite ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Mit Zitronenzesten und Kresse garniert servieren.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Norwegischer Lachs mit Zwiebel-Kräuter-Füllung

Zutaten für 6 Personen:
1 kleiner norwegischer Lachs (3 kg)
Zitronensaft
200 g rote Zwiebeln
2 EL Öl
3 EL Senf
4 EL Weißwein
je 1 Bund glatte Petersilie und Dill
Salz, Pfeffer
20 g Butter

Zubereitung:

1. Gewaschenen Lachs innen und außen mit Zitronensaft beträufeln.
2. Zwiebeln pellen und in halbe Ringe schneiden. In Öl andünsten. Senf und Wein dazugeben und gedeckt 5 Min. weiterdünsten.
3. Einige Kräuterzweige beiseite legen. Den Rest hacken und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachs leicht salzen, in eine feste Alufolie legen und mit der Zwiebel-Kräuter-Mischung füllen. Kräuterzweige und Butterflöckchen auf den Fisch legen. Folie fest verschließen und in der mit kochendem Wasser 2 cm hoch gefüllten Saftpfanne in den Ofen schieben. Bei 200° C ca. 40-50 Min. garen.

Appetit bekommen? Hier finden Sie noch mehr:

Wenn unsere Tipps und Rezepte Sie auf den Geschmack gebracht haben, können wir Ihnen eine gute Adresse empfehlen: unsere Seite im Internet. Hier finden Sie Informationen, News und immer neue leckere Ideen für fitte Feinschmecker. Willkommen in Norwegen!

www.norwegenfisch.de

Norwegian Seafood Export Council · ABC-Straße 19 · 20354 Hamburg